

## วิธีขบสารพิษด้วยการหายใจ

● นำเสนอเมื่อ 23 ก.ค. 2552

ทราบหรือไม่ว่า การหายใจสามารถช่วยขบสารพิษได้

วันนี้เรามีวิธีขบสารพิษด้วยการหายใจมาฝาก

**วิธีที่ 1** ให้นั่งคุกเข่าเหยียดหลังตรง และหายใจเข้า ท้องป่อง หายใจออก ท้องยุบ ให้ได้ 120 ครั้งใน 1 นาที โดยไม่รู้สึกเหนื่อย หลังจากนั้นสมองจะรู้สึกโล่ง

**วิธีที่ 2** นั่งสมาธิ ให้ส้นเท้าทั้ง 2 ข้าง อยู่ในแนวเดียวกัน หงายมือซ้าย ใช้นิ้วโป้ง และนิ้วกลาง มือขวามือปิดจมูก โดยเริ่มจากนิ้วกลางไขปิดรูจมูกซ้าย แล้วหายใจออกจรูจมูกขวา หายใจให้หมดท้อง ให้รู้สึกวาทองแฟบ จากนั้น หายใจเข้า เมื่อหายใจเข้าจนท้องพองแล้วให้ปิดรูจมูกขวาด้วยนิ้วโป้ง แล้วหายใจออกจรูจมูกซ้าย จนท้องแฟบ ให้ทำสลับไปมาจะช่วยขบสารพิษในร่างกายได้

ถ้าอยากขบสารพิษออกจากร่างกาย ลองนำวิธีที่แนะนำไปฝึกหายใจกันดูได้.

ที่มาข้อมูล : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์